茅野市の未来仮想図
～まち・いえ・くらしづくりのススメ～
参考書編

平成27年３月

茅野市環境未来都市研究会
未来のまちづくり分科会

はじめに

茅野市では「茅野市民プラン（第４次茅野市総合計画）」において、目指すべき将来像を「人も自然も元気で豊か　躍動する高原都市」と定めています。この将来像を包括的・分野横断的に貫くキーワードは、「ひとの輝き」、「みどりの輝き」、「まちの輝き」です。

茅野市環境未来都市研究会未来のまちづくり分科会では、環境に配慮し、自然エネルギーの活用を進めることで、この“輝き”を未来につなげていくために、茅野市の未来のまちづくりの方向性をまとめました。

本書は、その方向性を、今後市民一人ひとりに具体的に実践いただくことを期待し、“まち・いえ・くらし”づくりにおいて、意識したほうがよいことや参考となる情報を、“ひとづくり”、“環境・エネルギー”、“安全・安心”の視点から、暮らしの参考書として作成しました。

今後、茅野市に観光や移住をお考えになる方、市内で住居の新築やリフォームを予定される方、または地域活動をお考えになる方などの一助となることを期待しています。

目　次

１．茅野市の豊かな自然・立地環境
（１）茅野市の概要
（２）夏冷涼で冬寒冷な気候と恵まれた自然環境

２．“ここが魅力”他に誇るべき茅野市の地域資源
（１）五感で感じる茅野市ふるさと景観百景
（２）魅力的な観光地
（３）縄文時代から栄える歴史ある地
（４）地域を代表する特産物

３．“人も自然も元気で豊か　躍動する高原都市”茅野市に適した“まち・いえ・くらし”づくりの視点
（１）“まち”づくり
①災害に強く、環境に配慮したコミュニティインフラ
②次世代自動車の普及に対応した急速充電器の設置
③公共的交通機関の活用
④地域に眠る未利用資源の有効活用
（２）“いえ”づくり
①家庭のエネルギー消費
②省エネルギー機器等を採り入れる
③自然エネルギー等の活用
④ごみの適切な処理
⑤安全・安心のための基礎知識
（３）“くらし”づくり
①豊かな自然環境下での健康づくり
②冷涼な気候下での野菜づくり・料理づくり
③縄文遺跡や伝統文化に触れ、今を楽しむ
④地域活動で暮らしを充実

４．茅野市に魅かれ移住した人々の声

（注1） 本書における文責は、茅野市環境未来都市研究会未来のまちづくり分科会事務局にあります。
（注2） 特に断りのない図表等の出典は、茅野市が作成又は茅野市のホームページ等からの引用になります。

茅　野　市　の　概　要

茅野市は、長野県の中部やや東よりに位置する諏訪盆地の中央にあり、東は八ヶ岳連峰を境として南佐久郡、佐久市に接し、北は大河原峠、蓼科山、大門峠等により北佐久郡、小県郡に接し、西は諏訪市に、南は富士見町、原村に、西南部は杖突峠等によって伊那市に接しています。

八ヶ岳火山列は富士山に次ぐ広大な裾野をもち、茅野市はその西側北半分を占めています。諏訪盆地平坦部の南部標高770 メートルから1,200メートルにわたるゆるやかな裾野には多くの集落、耕地が展開し、市民生活、産業、文化等の基盤となっています。

中央本線、国道20号及び中央自動車道が市の西南部を走り、茅野駅を中心に市街が展開し、また駅を中心に放射状に延びる道路は、市の動脈として産業、文化の発展に多大な貢献をしています。

夏冷涼で冬寒冷な気候と恵まれた自然環境

①茅野市の気候

高原のまち茅野市の冬は非常に冷え込みますが、四季を通じて湿度が低く、晴天率が高いので爽やかに感じられます。また、一日の寒暖差、年間の寒暖差が大きいのも特徴です。積雪は比較的少ないですが、平成２６年２月には２週連続で大雪に見舞われて記録的な積雪になりました。

この地域は、全国的に見ても非常に晴天が多い地域で、市内では太陽光発電を屋根に設置する建物等を多く見ることができます。

茅野市近辺観測所の気候データ

諏訪観測所

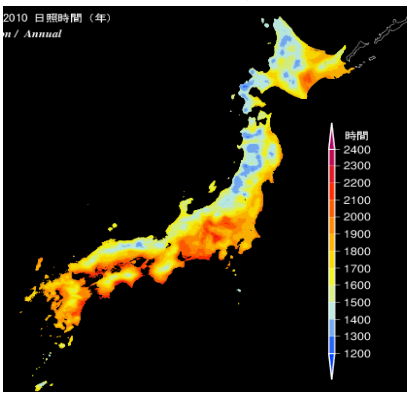
年	降水量(mm) 年合計	気温(℃) 平均	気温(℃) 最高	気温(℃) 最低	日照時間 (h)	雪(寒候年･cm) 降雪合計	雪(寒候年･cm) 最深積雪
2009	1353	11.4	31.6	−10.5	2057.4	38	11
2010	1504	11.8	33.7	−10.3	2055.1	22	11
2011	1468	11.2	34	−10.7	2245.6	68	22
2012	1279	11.1	33.4	−13.9	2217.1	69	16
2013	1304	11.4	34.4	−14.4	2357.2	158	26

原村観測所

年	降水量(mm) 年合計	気温(℃) 平均	気温(℃) 最高	気温(℃) 最低	日照時間 (h)
2009	1335	9.4	30.1	−13.8	2061.2
2010	1514	10.8	33	−13.2	2105.5
2011	1307	9.2	32.5	−14.8	2240.6
2012	1307	8.9	32.5	−16.8	2203.1
2013	1115	9.5	33.6	−17.6	2366.4

（出典：気象庁ホームページ）

2010年全国の日照時間（年）



②恵まれた美味しい水資源

平成25年度に実施した地下水総合調査では、茅野市全域と原村の一部を含む一帯の地下水量（推計値）は、約12億㎥とされています。しかし、地下水を過剰に組み上げると、自然湧水や井戸の枯渇につながることから、実際に使用可能な地下水は2,210㎥（全地下水量の1.85%）と推計しています。なお、平成24年度の地下水利用量は、1,232㎥（全地下水量の1.03%）となっており、その多くは市上水道の配水です。また、市内を流れる河川には、湧水が源流であるものも多くあります。

平成23年度に行われた諏訪東京理科大学の調査によれば、市内40か所の水道水源や湧水を調査したところ、市販のミネラルウォーターと比較してもひけをとらない美味しさのものが多いことがわかっております。

また、6月下旬頃には市内各地でほたるの発光を見ることが出来ます。ほたるが生息できる水辺環境が徐々に姿を消していますが、後世にわたり守っていきたい貴重な資源です。

③緑豊かな森林資源

茅野市の総面積26,588haのうち、森林（国有林を含む）面積は19,317haとされており、総面積の73%を占めています。この内、民有林面積は15,128 ha、蓄積は2,549,081㎥であり、haあたり蓄積量は168.5㎥となっています。民有林の60%は、公有林や財産区有林、林野利用農業協同組合等の団体所有林となっています。また、残りのほとんどは個人所有林で占められ、3ha未満の小規模な森林となっています。

④澄み透ったきれいな空気

茅野市は、年間を通して湿度が低く、空気がさわやかで過ごしやすい地域として人気が高いです。特に晴れた日の夜は、空一面に大きく輝く星を近くに見ることができ、運が良ければ流れ星を見ることもできます。

また、市内の各所にあるウォーキングコースを歩くと、樹木の優しい香りが心を落ち着かせ、気分がリフレッシュされます。

大清水（写真左）
茅野市街地から白樺湖方面に向かう途中に位置する北大塩地区にある湧水地。茅野市の水道水源のひとつです。

五感で感じる茅野市ふるさと景観百選

「茅野らしく、四季折々に美しい景観」として、市内58か所がふるさと景観百選（第一期分）に認定されました。

そのうち、平成26年2月～3月に実施した市民投票で、「市民が推薦する景観」として総合ベスト10、ジャンル別ベスト３が決定しました。

このふるさと景観百選と市民投票の結果は、市役所都市計画課、各地区コミュニティセンター、市温泉施設、文化センター、市ホームページで閲覧できます。

茅野市ふるさと景観百選のお問合せ先
都市建設部都市計画課　公園景観係　0266-72-2101（内線545）

茅野市ふるさと景観百選　検索

市民投票で総合ベスト１０に入った景観（ベスト６まで抜粋）

御射鹿池（奥蓼科）
静かな池が鏡のように周囲の景色を映し込んでいます。（総合１位）

穴山から見る八ヶ岳（玉川穴山）
田園風景と八ヶ岳です。（総合２位）

市内に残る農村風景（米沢北大塩・北山湯川他）
絶景の八ヶ岳を背景に朝の語らいをしています（上）。
周囲の風景に溶け込んだ静かな雰囲気です（下）。（総合３位）

八ヶ岳エコーライン周辺から見る風除けの松（湖東新井・北山芹ケ沢）
市内有数の赤松の大木です。（総合４位）

横谷峡（北山蓼科中央高原）
鮮やかな紅葉と川のしぶきがよく調和している場所です。（総合４位）

広見から見る八ヶ岳（豊平広見）
自然が織りなす色彩が印象的です。（総合６位）

魅　力　的　な　観　光　地

茅野市は、八ヶ岳連峰や白樺湖・車山高原、蓼科高原などの雄大な自然に抱かれて、縄文文化以来、約5000年の歴史を築き上げてきました。この恵まれた自然環境や歴史文化は、また豊かな観光資源でもあり、毎年多くの観光客が訪れます。市内４つのエリアごとに特色のある観光を楽しむことが出来ます。

観光地に関するお問合せ先
観光案内所(茅野駅ビル2F)　TEL.0266-72-2637
茅野市観光協会(茅野市役所内)　TEL.0266-73-8550

茅野市　観光　イベント　検索

茅野市の４つの観光エリア

赤岳を最高峰に、いくつもの山々から成る山塊。太古の火山活動によって誕生した八ヶ岳は、長野県と山梨県にまたがって南北約25ｋｍ、東西約15ｋｍにも及び、日本を代表する山岳美を見せています。登山や山岳写真の楽しみもまた格別。個性豊かな山々が連なる八ヶ岳には、登山者に人気のルートも多く変化に富んだ山歩きが楽しめます。

八ヶ岳の西麓、茅野市の北部に位置する蓼科。内陸であることと標高が平均で1,000ｍを超えるため夏は冷涼で、本州の代表的な避暑地の一つとなっています。静かな時間の中で、落ち着いた温泉地として、また軽井沢と並ぶ避暑地として古くからの歴史を積重ねてきた蓼科。そこは多くの文人墨客も逗留した由緒ある高原リゾートです。

360度開けた青空が広がり大パノラマが楽しめる車山山頂からの展望は格別。八ヶ岳連峰、富士山、中央アルプス、北アルプス、さらには御岳山、浅間山といった名峰を一望することができます。白樺の木々が湖面に映える白樺湖は、四季の豊かな自然をベースに１年を通じて楽しめる総合リゾート。アミューズメント施設も盛り沢山の、風踊り自然もはしゃぐアクティビティーエリアです。

八ヶ岳山麓の美しく豊かな自然を舞台に、今から約5000年前、この地に花開いた縄文文化。茅野市の土中からは、縄文王国の名にふさわしく数多くの集落遺跡が発掘されています。
また、茅野市は諏訪大社の御柱など伝統が息づく街。諏訪信仰の原点とされ、現在も諏訪大社の神事で最も古い形を伝えるという御柱祭はここで行われています。

（出典：茅野市観光協会ホームページより）

縄文時代から栄える歴史ある地

約5000年前、この地には縄文王国の名にふさわしい豊かな文化が栄えていました。現在では、尖石（とがりいし）や上之段（うえのだん）、駒形（こまがた）といった縄文時代の遺跡が数多く発掘され、貴重な遺物が出土しています。中でも国宝「土偶」縄文のビーナスや仮面の女神は、造形美に優れており、縄文時代を代表する遺物です。他にも中世の古文書である紙本墨書守矢家文書、江戸時代後期に建てられた白岩観音堂などがあり、さまざまな時代に彩られ、連綿と受け継がれてきた先人たちの知性の深さを感じることができます。

茅野市　歴史　検索

国宝　「土偶」縄文のビーナス
茅野市尖石縄文考古館蔵

国宝　「土偶」仮面の女神
茅野市尖石縄文考古館蔵

地域を代表する特産物

茅野市には、地元ならではの特産品が数多くあります。その中でも、雪の八ヶ岳を背景に、ずらりと並ぶ寒天干しは、茅野市の冬の代表的な風物詩です。冬の寒さを利用したこの天然角寒天は、戦前から特産品の一つとして数えられています。様々な寒天のレシピも開発されており、その食べ方を楽しむのもおすすめです。

その他に、地元の高原野菜、果物などの農産物や市花リンドウなどの花卉類の栽培も盛んです。また、味噌や蕎麦、鹿肉等のジビエ料理もこの地域の名産物です。

ふるさとの土産品については、「茅野市暮らしのガイドブック」P30をご覧ください。

茅野市暮らしのガイドブック　検索

寒天づくり

特産品の一例

“　ま　ち　”　づ　く　り

①災害に強く、環境に配慮したコミュニティインフラ

災害が発生したときには、区・自治会の集会施設が一時の避難集合場所になり、地域住民の安否確認の場になります。被害状況によっては、市が指定する基本避難所（25箇所）へ移動をお願いすることになります。更に基本避難所が収容できなくなった場合は、補完避難所（23箇所）への避難となります。

区・自治会の集会施設となる地区公民館や分館等は、日頃、生涯学習等の身近な地域活動の拠点になっています。このような地域活動を支える施設において、自然エネルギーや省エネルギー機器を使用することは、多くの地域住民の皆さんに有益であることから、今後、各地区の施設整備等に際して導入の検討が望まれます。

なお、市内の小中学校や一部の地区公民館等において、太陽光発電装置やLED外灯がすでに導入されています。

東部中学校

塚原公民館

堀公民館

②次世代自動車の普及に対応した急速充電器の設置

近年、資源制約や環境問題への関心の高まりを背景に、次世代自動車が注目を集めています。ガソリン自動車はガソリンをエンジンで燃焼させ、車を駆動させるのに対して、次世代自動車は電動モーターで車を駆動させます。安価な夜間電力を利用して自宅で充電できることから、ランニングコストはガソリン自動車と比較して低くなります。また、減速時にエネルギーを回収できるため、エネルギー効率はガソリン自動車の３倍近くになるといわれています。

ただし、航続距離がガソリン車に比べて短く、走行以外にエアコンなどでも電気が消費されるため、特に冬場は航続距離が短くなるという課題もあります。また、次世代自動車の価格は、現在、ガソリン自動車に比べるとまだまだ高いと言われています。次世代自動車の普及のため、国が通常車両との価格差の１／２以内の補助や自動車重量税・取得税の免税を行っています。

なお、茅野市では国等の補助金制度を活用し、次世代自動車の充電設備を市内3ヶ所（茅野市役所、白樺湖温泉すずらんの湯、尖石縄文考古館）に平成２７年１月に設置しました。次世代自動車で観光等をされる方々の利用を見込んでおります。

電気自動車用急速スタンド
（写真は尖石縄文考古館）

③公共的交通機関の活用

茅野市内には、路線バスや乗合タクシー、デマンドバス※、福祉バスビーナちゃん※が運行されています。また、宮川地区社会福祉協議会が中心となり、買い物弱者支援のための無料送迎バスの運行が行われています。

現在、バスを維持するために税金で１世帯2,600円／年、利用者一人に対して550円／回の負担をしています。今後、少子高齢化が進展し、高齢者の増加が予想されますが、自動車運転免許を持つ方が多く、バス利用者の増加を見込むことが難しい状況です。

公共交通は、効率的に使われると自動車に比べてCO2の排出量は少なく、環境に優しい乗り物です。また、交通量の減少や渋滞緩和により安全・安心なまちづくりにつながります。さらに、自家用車が使えない住民の外出機会が増えることで地域の健康増進にも寄与します。

普段は自動車で移動されている方も、1年に4回のお出かけ（4往復）にバスを利用していただくだけでも、税金による負担をなくすことができ、さらに利用いただければ、バスの充実を図ることができると試算されています。日頃のちょっとした行動の中で、バスの利用も考えてみてください。

茅野市　公共交通　検索

※デマンドバス：予約に応じて運行するバス
福祉バスビーナちゃん：高齢者や障害のある人の社会参加の利便を図るための市営温泉、病院、市役所等公共施設を経由し運行するバス

自動車はバスより安い？

自動車の所有で1日当たり概算でいくら負担しているでしょうか。車両購入（200万円／7年）＋税金（年5万円）＋車検（5万円）＋保険（年10万円）＋ガソリン代（年16万円）と考えると、自動車1台の年間維持費は約65万円になり、1日約2,000円かかっていることになります。

④地域に眠る未利用資源の有効活用

近年、営農を継続しながら農地に支柱を立てて太陽光発電を行う設備が、新たに技術開発されて実用段階となってきたことから、国がこのようなケースについて、農地転用許可の対象となるか否かの取扱いについて文書をまとめました。これを受けて、ソーラーシェアリング（農地に支柱を立てて上部空間に太陽光発電設備等の発電設備を設置し、農業と発電事業を同時に行うこと）が全国的に進みつつあります。

（独）新エネルギー・産業技術総合開発機構では、導入ポテンシャルが大きいことが判明しているにもかかわらず導入が進んでいない分野（建物の壁面、農地やビニールハウス、傾斜地、ため池や湖畔などの水上など）での太陽光発電システムの実証が進められています。今後、市内でもこのような分野における太陽光発電の利用が期待されます。

また、茅野市でも人口減少、特に若い世代の流出が進む傾向にあり、市内でも人が居住していない、いわゆる空き家が目立つようになりました。茅野市では、平成25年度に空き家の実態調査を行い、観光地を除く市内全域で698戸の空き家を把握しました。一方で、空き家は移住希望者に人気の高いことから、これを有効活用することで、移住定住者の確保や地域の防火・防犯、敷地内の環境整備に役立てるため、空き家に関する無料相談窓口が設置されています。相談窓口を通して、築約40年の木造住宅を神奈川県からの移住者に貸し出す事例も生まれています。

伊豆の国市の田んぼにおけるソーラーシェアリングの事例
（出典：株式会社発電マンホームページ）

＜空き家活用の無料相談窓口＞
茅野不動産業協同組合　〒391-0003長野県茅野市本町西5-23
Email：takken@po5.lcv.ne.jp TEL：0266-72-5840
FAX：0266-73-8330
相談内容　・家屋、土地等を貸したい、売りたい
・不動産の無料査定を受けたい　など

“　い　え　”　づ　く　り

①家庭のエネルギー消費

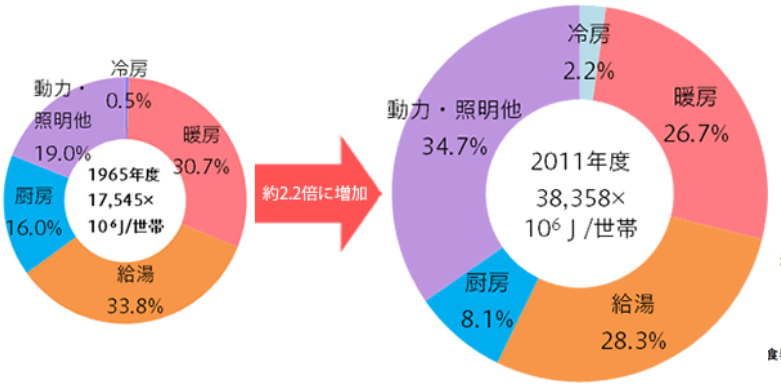
エネルギー白書2013によれば、世帯当たりのエネルギー消費を見ると、現在は46年前に比べて約2.2倍のエネルギーを消費しています。

用途別にみますと、家庭用エネルギー消費は、冷房用、暖房用、給湯用、厨房用、動力・照明他（家電機器の使用等）の5用途に分類することができます。2011年度におけるシェアは動力・照明（34.7%）、給湯（28.3%）、暖房（26.7%）、厨房（8.1%）、冷房（2.2%）となっています。

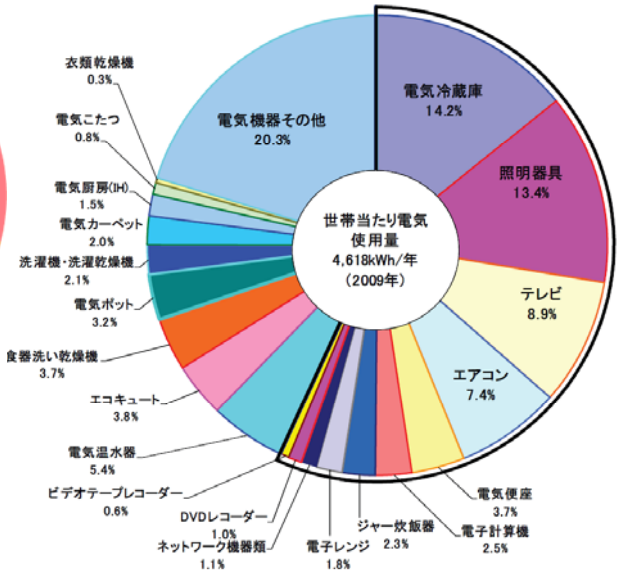
家庭における電気消費量を機器別に見ると、冷蔵庫が最も消費が多く、次いで照明機器、テレビ、エアコンとなっています。

国全体を見ると地域による気候の変化が大きく、そのため家庭のエネルギー消費にも差があります。長野県は中部地方になりますが、茅野市の冬の寒さは北海道や東北などの寒冷地と同様です。そのため、冬期においては暖房や給湯に必要となるエネルギーの消費量が多くなるものと推測されます。

家庭の用途別エネルギー消費の推移

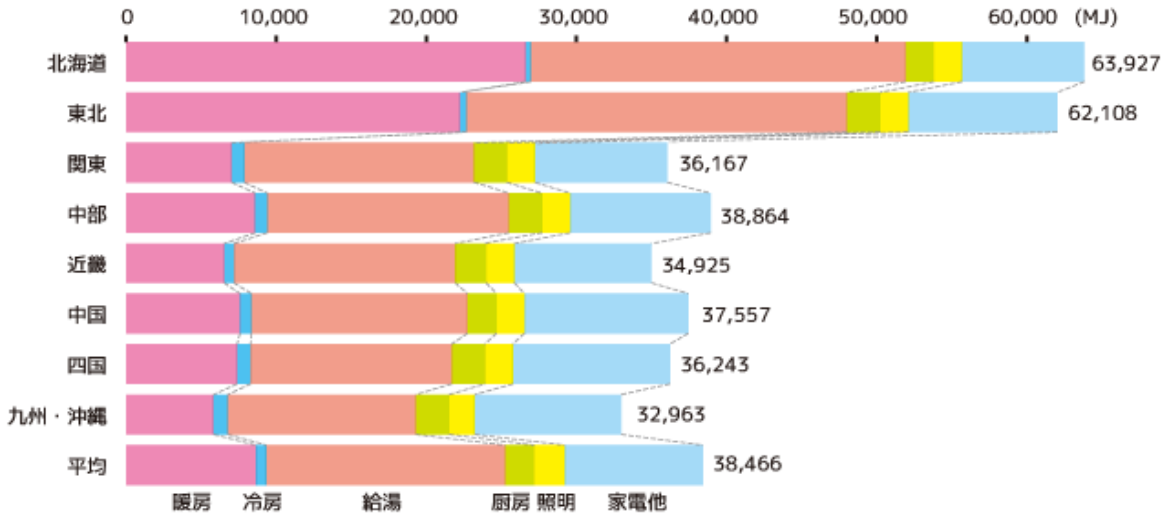


家庭における機器別エネルギー消費量



（上図出典：資源エネルギー庁ホームページ 「エネルギー白書2013」より）
（右図出所：経済産業省　総合エネルギー調査会　省エネルギー基準部会（第17回）資料「トップランナー基準の現状等について」（平成23年12月26日））
（下図：資源エネルギー庁ホームページ　資源エネルギー庁委託調査　㈱三菱総合研究所「平成24年度エネルギー消費状況調査（民生部門エネルギー実態調査）より）

地域別年間エネルギー消費

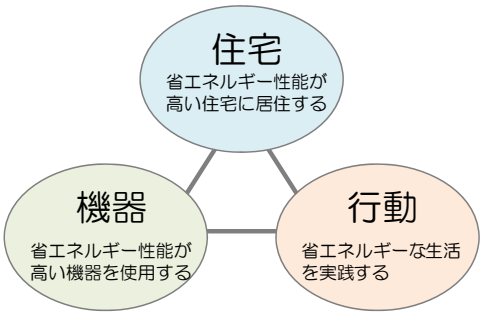


家庭での省エネルギーを進めるためには、以下の３つの要素が重要になります。

①住宅そのものの省エネルギー性能を高める

②お使いの設備機器の省エネルギー性能を高める

③省エネルギーを心がけて行動する
（ライフスタイル）



（出典：愛知県「家庭の省エネ指南書」）

②夏涼しく・冬温かい家づくり

夏涼しく・冬温かい家は、快適で省エネルギー（省エネ）性能の高い住宅になりますが、どのようなイメージの住宅でしょうか。

①快適さ
真冬や真夏でも少ない暖冷房エネルギーで過ごしやすい。

②経済的
光熱水費が節約できる。

③健康的
結露によるカビやダニの発生を抑制できる。
ヒートショックのストレスが少ない。

④耐久性
結露による木材などの腐朽や建材の劣化が抑制される。

省エネ住宅

（出典：資源エネルギー庁ホームページ）

夏涼しく、冬温かい快適な住まいを作るポイント

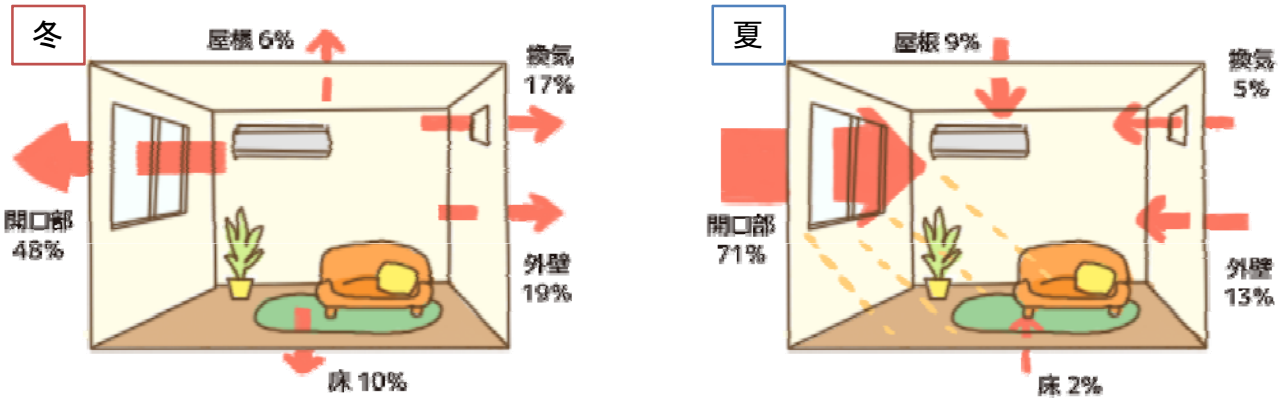
快適な夏の家
- 昼間の日射を室内に入れない
- 室内の風の通り道を確保
- 室内の熱を屋外へ排熱

快適な冬の家
- 室内から熱を逃がさない
- 室内の壁、床、天井等の表面の温度を下げない
- 隙間をなくして気密にする
- 計画的な換気
- 暖房計画

（出典：一般財団法人省エネルギーセンター「家庭の省エネエキスパート検定」）

夏に室内に入る熱の7割が、冬に室内から逃げ出す熱の5割が開口部である窓からです。床、壁や天井の断熱に加えて、窓からの直射日光対策や断熱が重要です。高性能なサッシや複層ガラスがありますので、「寒冷地」であることを念頭に適切な窓を選ぶことが望まれます。

冬に熱が逃げる・夏に熱が入る割合の例



（出典：資源エネルギー庁ホームページ　平成4年省エネ基準レベルの断熱性能の住宅での計算例）

室内で身体が感じる温度は、室内空気温度だけでなく床・壁・天井面からの輻射熱によるものが大きいとされています。たとえ室温を高くしても、断熱性能が低い家では床・壁・天井面の表面温度が低いので、寒く不快に感じられます。

また、（地独）東京都健康長寿医療センターによれば、2011年の1年間で約17,000人もの人々がヒートショック※に関連した入浴中急死をしたと推計され、その死亡者数は交通事故による死亡者数（4,611人）の約3.7倍にもなります。このうち、14,000人ぐらいが高齢者だと考えられています。

ヒートショックの予防には、寒い季節、体を露出させる浴室や脱衣所、トイレを温かくすることが求められ、断熱対策や暖房器具の使用が有効です。

※温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動する等によって、失神、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞を起こすこと。
（出典：「冬場の住居内の温度管理と健康について」、平成25年12月2日（地独）東京都健康長寿医療センター）

結露は、室内の空気中に含まれる水蒸気がガラス表面等で冷やされて、水滴となって現れます。この結露が、壁の内部などの目に見えない部分で発生すると、知らないところで健康を蝕み、家の老朽化も早めてしまいます。現在ではシックハウス対策として、新築住居に機械換気設備の設置が義務付けられ、原則として24時間運転を行う必要があります。住居に適した計画換気は、結露防止にも効果を発揮します。

また、自然に囲まれた地域の住居で快適に暮らす上で、昆虫類の侵入が気になる方もいると思います。通気口や排水パイプ、窓のサッシなどの思わぬ隙間が侵入口となることがありますので、ご注意ください。

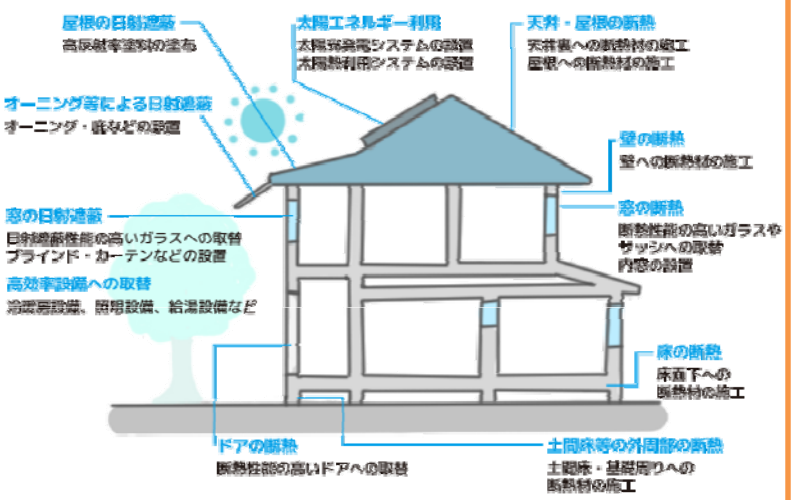
その他にも省エネルギーで快適な住宅に関して、様々なポイントがありますが、住宅建材メーカー、住宅専門業者や業界団体等のホームページにおいて、分かりやすく解説されておりますので、ご参考にしてください。

住宅の新築やリフォームをされる際は、寒冷地の茅野市を知り尽くしている地元の専門事業者にご相談される方が、思わぬトラブルの防止につながります。詳細は、安心できる地元の専門事業者にお問い合わせください。

また、住宅リフォームについての情報がご覧になりたい場合は、「茅野市暮らしのガイドブック」P100～をご覧ください。

茅野市暮らしのガイドブック　検索

戸建住宅の省エネリフォームの例



（出典：資源エネルギー庁ホームページより　東京都都市整備局「住宅省エネリフォームガイドブック」より作成）

＜コラム：古民家について＞

近年、古い伝統的な建築工法の家屋である古民家の人気が高まっており、茅野市内にも市街地から離れた地区を中心に古民家が点在しております。

しかし、時を重ねることによる家屋の傷みや冬の寒さ、そして現代のライフスタイルには必ずしも使いやすくない間取りなど、古民家の味わいを楽しむ上で考慮すべき点もあります。

また、古民家は最近の一般住宅とは異なる工法であるため、古民家を改修される場合は、古民家の構造に詳しい専門事業者に相談することをおすすめします。

②省エネルギー機器等を取り入れる

家庭で消費させるエネルギーのうち、「給湯」と「冷暖房」がそれぞれ約３割であり、「厨房」を含めると家庭で消費するエネルギーの約３分の２が、主に熱に関する消費になります。家庭の省エネルギーには、この熱機器への対策が重要になります。

また、電気使用量の多い冷蔵庫、照明機器なども上手に選び、適切に使うことで省エネ効果が期待されます。

高効率給湯器

給湯器は、1台で台所、洗面所、浴室などの複数の場所の給湯に利用するので、省エネ性能が高い機器を選びましょう。高効率な給湯器により、給湯のエネルギーを大幅に減少させることが出来ます。

CO2冷媒ヒートポンプ給湯器 **エコキュート**	エアコンに使われているヒートポンプの原理を活用し、投入エネルギーの約3倍以上の熱で加熱をすることで、従来の燃焼式給湯器より約30%の省エネルギーを達成。
潜熱回収給湯器 **エコジョーズ**（ガス） **エコフィール**（灯油）	従来、利用されていなかった排ガスの有する潜熱を回収することにより、従来の燃焼式給湯器より約15%の省エネルギーを達成。
ガスエンジン給湯器 **エコウィル**	ガスエンジンの排熱と動力により、熱主電従の供給を行い、建物全体で約１０%の省エネルギーを達成。
家庭用燃料電池 **エネファーム**	燃料電池により、水素と酸素を化学反応させて電気を作ります。その反応熱を利用してお湯も沸かします。建物全体で約２５%の省エネルギーを達成。

（出典：愛知県「家庭の省エネ指南書」）

たとえ高性能な機器を導入しても、使い方が適切でなければ効果がありませんので、以下の点を心がけましょう。

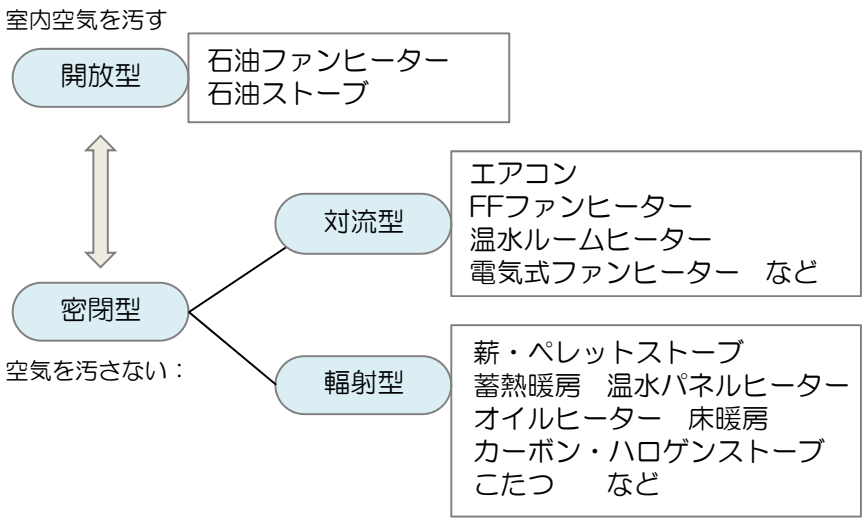
・浴槽に水をためて沸かさず、給湯機で沸いたお湯をためましょう。
・入浴間隔をあけず、なるべく追い焚きをしないようにしましょう。
・入浴後は、ふたをして保温しましょう。
・食器洗い等はため洗いにし、流しっぱなしはしないようにしましょう。

（参考：愛知県「家庭の省エネ指南書」）

暖　　房

暖房選びは重要です。気密性の高い住居の場合、室内の空気を汚す開放型の石油ファンヒーター等の使用は厳禁です。灯油の燃焼により水蒸気も発生するため、結露を引き起こします。

気密性の高い住居では、室内の空気を汚さない密閉型の暖房器具を、ライフスタイルや使用目的、方法に合わせて適切に選ぶ必要があります。



暖房器具を上手に使うには、以下の点を心掛けましょう。
・室内の温度は19℃を目安に設定しましょう。
・適度な湿度を保ちます。湿度が低いと寒く感じ、高いと暖かく感じられます。
・冬の昼間はカーテンを開けて日射を取り入れ、日没後はカーテンを閉めましょう。
カーテンは長い厚手のものが効果的です。
・通気口のフィルターはこまめに掃除をしましょう。

（参考：愛知県「家庭の省エネ指南書」）

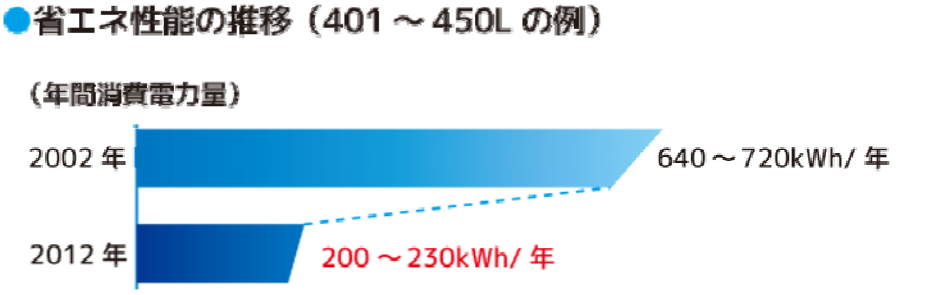
厨房調理機器

ガス調理機器やＩＨクッキングヒーターといった調理機器の省エネには、ちょっとした点を守ることが必要です。
・鍋ややかんは丸い底のものより、平たいものの方が熱効率が良いです。
・ガスバーナーは目詰まりすると熱効率が落ちるので、こまめに掃除をしましょう。
・コンロの火はなべ底からはみ出さないように調整しましょう。
・煮込み料理の野菜等は、電子レンジで下ごしらえをしてから鍋に入れましょう。

（参考：愛知県「家庭の省エネ指南書」）

冷　蔵　庫

最新の冷蔵庫は１０年前と比べると約６８％の省エネになるといわれています。



（出典：資源エネルギー庁ホームページ）

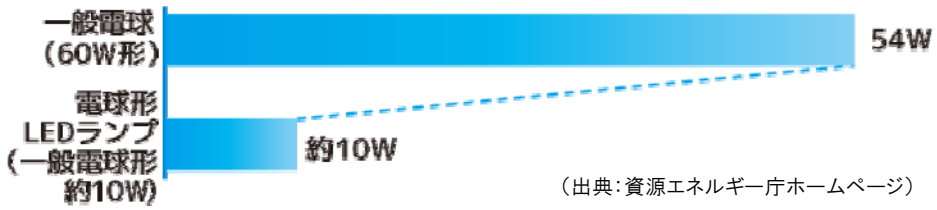
冷蔵庫は常に稼働していますので、高効率のものを選ぶことで消費電力量の削減に効果的です。利用にあたっては、以下の点を心掛けましょう。
・冷蔵庫への詰め過ぎは冷蔵効率を著しく低下させます。ただし、引き出し式の冷凍室は、凍った食品が保冷剤の役割をしてくれるので、食品を詰めた方がドアの開け閉めしたときの温度上昇を抑えることができます。また、消費電力量は、特に冷凍室の大きさに影響されます。家族の人数やライフスタイルなどに合わせて、適切な大きさや性能のものを選びましょう。
・一般に容量が大きいほど多くの電力を消費しますが、高機能の製品は省エネルギー性が高くなります。省エネ型の機器は、購入価格は高くてもランニングコストが抑えられることから、総合的なコストは安くなる場合もあります。
・冷蔵庫の周囲には適当な間隔をあけて設置しましょう。背面にホコリが溜まると冷えが悪くなったり消費電力が増えることがあります。
・直射日光の当たるところや、ガスコンロ等の熱現の近くに置くのは避けましょう。
・扉のパッキンの傷みがないかチェックしましょう。
・使用頻度にあった扉の開け方や数のものを選びましょう。
・熱が残っている食品を冷蔵庫、冷凍庫内に入れないようにしましょう。
・冷蔵庫、冷凍庫内の設定温度を利用状況に合わせて調整しましょう。
・扉の開閉時間が短くなるよう冷蔵庫、冷凍庫内を整理整頓しましょう。

（参考：愛知県「家庭の省エネ指南書」、（一社）日本電機工業会 冷蔵庫専門委員会　https://www.reizoukonohi-cp.jp/ ）

照 明 機 器

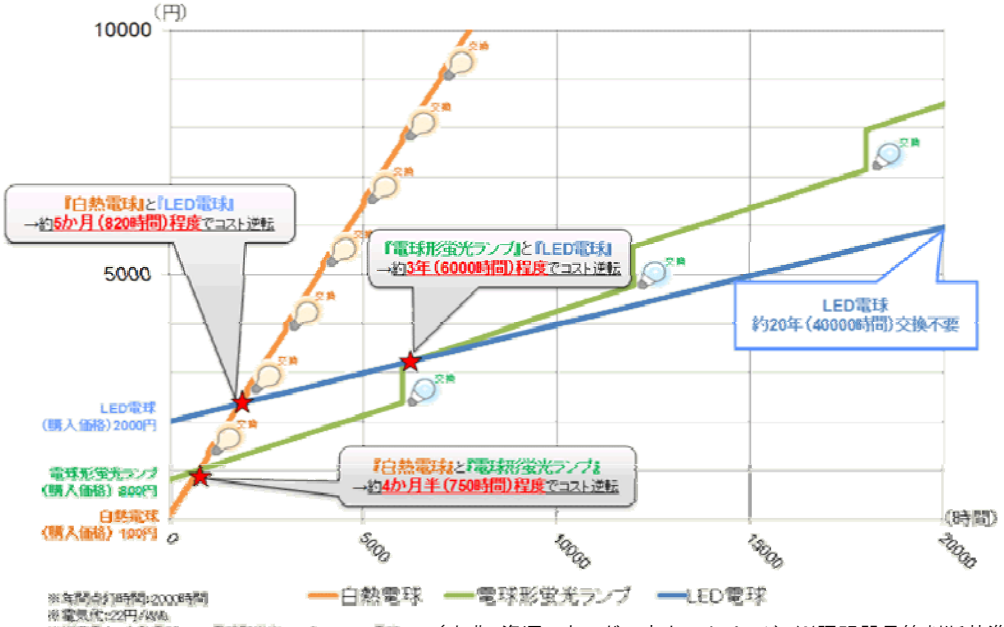
電球形LEDランプは一般電球と比べると約８０％の省エネになると言われています。

●消費電力の比較



（出典：資源エネルギー庁ホームページ）

白熱電球と電球形蛍光ランプとLED電球のコスト比較



（出典：資源エネルギー庁ホームページ　※照明器具等判断基準小委員会第一回委員会（平成24年11月29日開催）の資料より抜粋）

照明器具は、使う部屋の広さや目的（作業、勉強、くつろぎなど）に合わせて選びましょう。使用にあたっては以下に注意しましょう。

・使っていない明かりはこまめに消しましょう。
・ランプやカバーの汚れは明るさを低下させますので、こまめに清掃しましょう。
・清掃や手入れのしやすい製品を選びましょう。
・高齢者は1ランク明るい照明を選ぶのがおすすめです。
・スタンドやスポットライトなど補助照明を有効に活用しましょう。　など

（参考：愛知県「家庭の省エネ指南書」）

＜コラム：待機時消費電力の実態＞

家庭で１年間に消費する電力量のうち、約５．１％※が待機時消費電力と言われています。近年では、待機時消費電力が小さい製品が増加しておりますので、機器を購入する際には、待機時消費電力が小さいものを選ぶことが大切です。

待機時消費電力を減らすには、様々な機器に共通して以下を心掛けましょう。

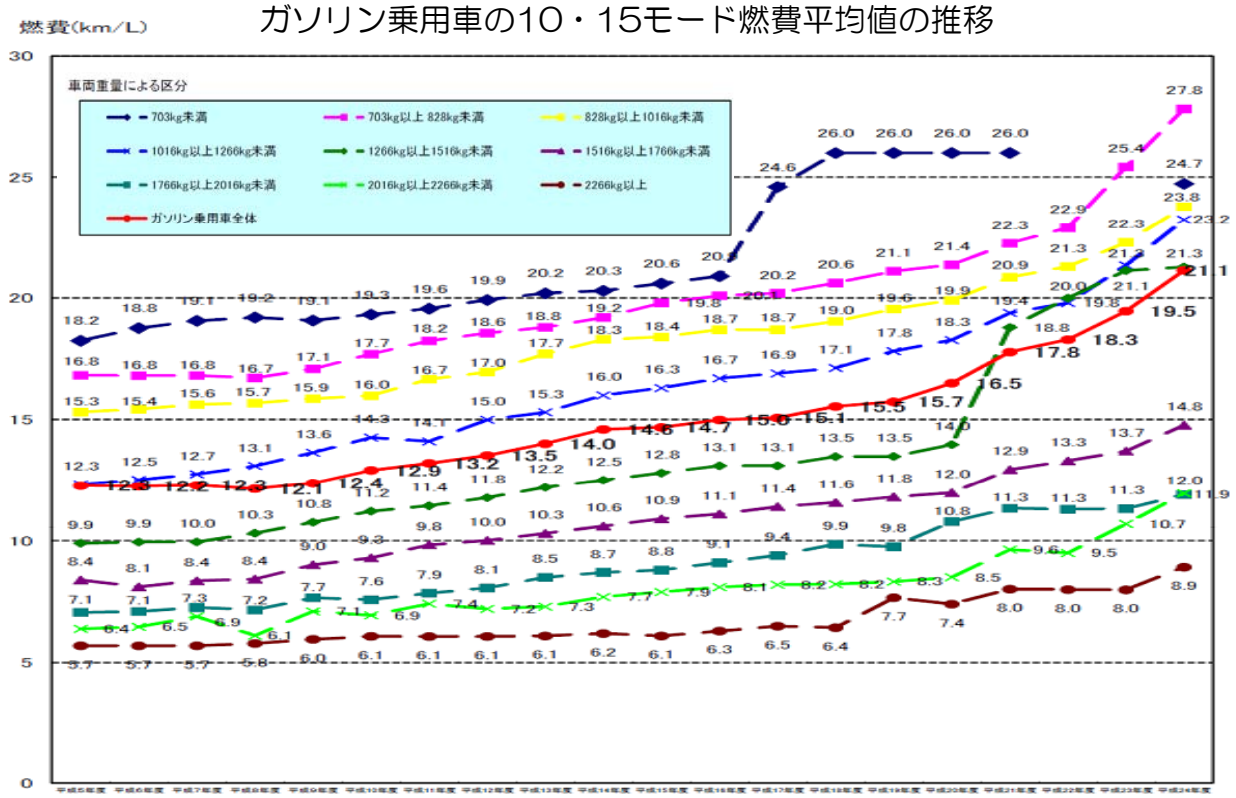
・こまめに主電源を切りましょう。
・長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜くか、スイッチ付きタップを使ってタップのスイッチを切ります（漏水やガス漏れの検知機能や凍結防止機能など安全面に支障をきたす機器類を除く）。
・オートＯＦＦ機能や表示ＯＦＦ機能を使いましょう。

（※出典：資源エネルギー庁ホームページ　一般財団法人省エネルギーセンター「平成24年度待機時消費電力調査報告書」より）

自動車の省エネ対策

自家用車は、家庭のエネルギー消費の約3割（動力）を占めています。自動車の燃費技術は年々向上していますので、買い換え時には燃費の良い自動車を選択しましょう。また、運転条件によっても効率は大きく変わります。

ガソリン乗用車の10・15モード燃費平均値の推移

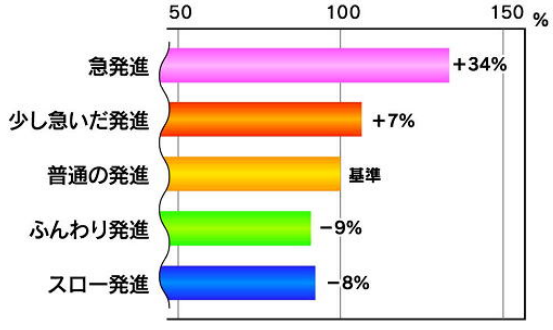


（出典：国土交通省ホームページ）

省エネ運転（エコドライブ）を行うために、以下の点に心がけましょう。

- 穏やかにアクセルを踏み込んでふんわりと発進しましょう。最初の5秒で時速20kmが目安です。これだけでも燃料消費が9%少なくなります。
- 車間距離に余裕を持って加減速の少ない運転に努めましょう。
- 前方で停止したり、右折左折することが分かったら、早めにアクセルから足を話してエンジンブレーキで減速しましょう。
- 車を5秒以上停止する場合は、エンジンを止めると省エネになります。
- 高速走行時は、窓を閉めましょう。
- 道に迷うのはエネルギーの無駄です。ナビに頼り過ぎず、事前に調べてから出かけましょう。
- エアコンの使用を控えめにしましょう。
- タイヤの空気圧をこまめにチェックしましょう。
- 常に車に不要な荷物は積んだままにするのはやめましょう。

（参考：愛知県「家庭の省エネ指南書」、（一財）省エネルギーセンター「家庭の省エネエキスパート検定改訂版」）



発進から40km/hまで加速、
その後40km/hを維持する条件で、
200mまでの区間の燃料消費の比較

（出典：川崎市ホームページ、30人のドライバーの平均、
省エネルギーセンター調べ）

＜参考：省エネ型機器の普及を促進する取組み＞

トップランナー制度

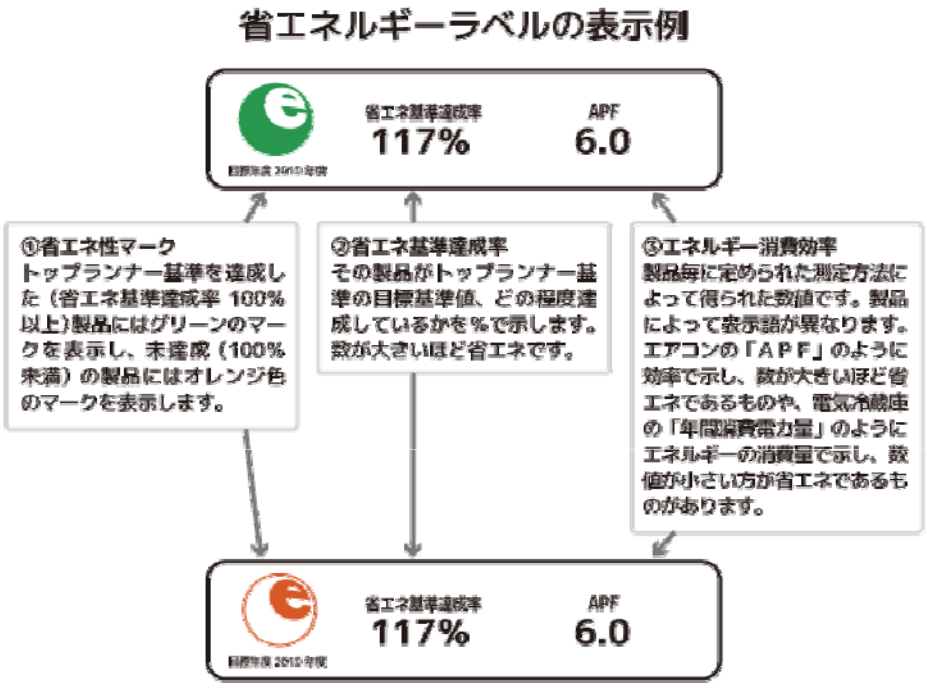
トップランナー制度とは、家電製品や自動車などの機器の省エネルギー基準を、それぞれの機器において、現在商品化されている製品のうち、最も優れている機器の性能以上にするというものです。トップランナー基準対象機器は、28種類となっています。

（対象機器の一例）
乗用自動車　エアコンディショナー　テレビジョン受信機　照明器具　電子計算機　プリンター
電気冷蔵庫　電気冷凍庫　ストーブ　ガス温水機器　石油温水機器　など

省エネルギーラベリング制度

家庭で使用される製品を中心に、トップランナー基準を達成しているかどうかをわかりやすく表示するものが「省エネルギーラベル」です。

ラベルは、製品本体やカタログなどに製造事業者が表示するもので、消費者等が省エネ性能の高い製品を選ぶ際の目安になります。



出所：資源エネルギー庁「なるほど統一省エネラベル」
http://www.enecho.meti.go.jp/policy/saveenergy/save03.htm

（出典：資源エネルギー庁ホームページ）

統一省エネラベル

家電販売店などが製品の省エネルギー情報を表示するための制度が統一省エネラベルです。

省エネ性能の高い順に５つ星から１つ星で示しています。

エネルギー消費効率（年間消費電力量等）を分かりやすく表示するために年間の目安電気料金も表示されています。

（出典：資源エネルギー庁ホームページ）

家庭の省エネ百科、省エネ性能カタログ、省エネ製品買換えナビゲーション

資源エネルギー庁のホームページでは、「家庭の省エネ百科」で家庭でできる省エネを、その効果も含めてわかりやすく解説しています。また、「省エネ性能カタログ」が公表されています。最新機器のエネルギー消費効率などを確認できます。

また、環境省が運営しているサイト「しんきゅうさん」では、現在使用している家電製品を、最新の省エネ機器に買い換えた場合の省エネ効果をシミュレーションすることが出来ます。

家庭の省エネ百科　検索

省エネ性能カタログ　検索

しんきゅうさん　検索

（左図出典：資源エネルギー庁ホームページ）（右図出典：環境省「しんきゅうさん」ホームページ）

省エネ啓発機器の貸出について

茅野市では、地球温暖化防止に向けた電気の省エネへの取り組みを進めるため、市内に住所を有する個人、団体、事業者に省エネ啓発機器（エコワット、ワットアワーメーター）の貸し出しをしていますので、ご利用ください。

茅野市　省エネ啓発機器　検索

エコワットとワットアワーメーター

＜コラム：茅野市減CO2（げんこつ）計画＞

茅野市では、「茅野市減ＣＯ2（げんこつ）計画（茅野市地球温暖化対策実行計画）」を策定しています。CO2を減らすための取り組みは、普段の日常生活のなかで目に見えない事が多いため、計画の中で、行動へと発展させていくための身近でわかりやすい行動目標を設定しています。

家庭における標準的な取り組みメニューの例（年間節約額：円、年間削減量kg-CO2）

場面	構想目標	年間節約額	年間削減量
リビング	白熱電球を1時間消灯する	430	8.9
	白熱球を電球型蛍光ランプに取り替える（60W）	1,850	38.1
	白熱球をLED電球に取り替える（60W）	4,026	67.1
	テレビの視聴時間を1時間短くする	940	14.7
	石油ファンヒーターの暖房運転を1時間短くする	1,300	41.3
	エアコンによる冷房の温度を1℃高く、暖房の温度を1℃低くする	1,900	34.0
	こたつの設定温度を「強」から「中」にする	1,080	18.3
浴室等	シャワーの使用時間を1分家族全員が減らす	7,100	69.0
	便座の設定温度を「中」から「弱」にする	580	12.0

場面	構想目標	年間節約額	年間削減量
キッチン	冷蔵庫のドアをすぐに閉める	400	6.3
	電気ポットの保温をやめる	2,360	48.7
	炊飯ジャーの保温をやめる	1,900	34.0
	野菜などの下ごしらえに電子レンジを使用する	1,000	13.0
	冷蔵庫の詰め込みをやめ、庫内を整理整頓する	1,570	24.6
	給湯器の温度設定を低温にする	1,360	20.0
その他	パソコンを使用しないときは、電源を切る	690	14.3
	凍結防止帯の設置方法を見直したり、節電器を設置する	3,680	71.3

茅野市げんこつ計画　検索

③自然エネルギー等の活用

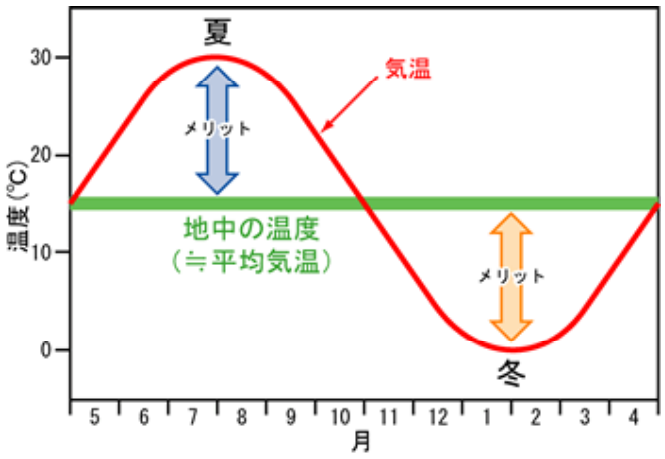
家庭で消費するエネルギーを自然エネルギーを活用して創出することで、化石燃料の消費を抑制し、それに伴うCO2の発生を削減することが出来ます。

地中熱利用

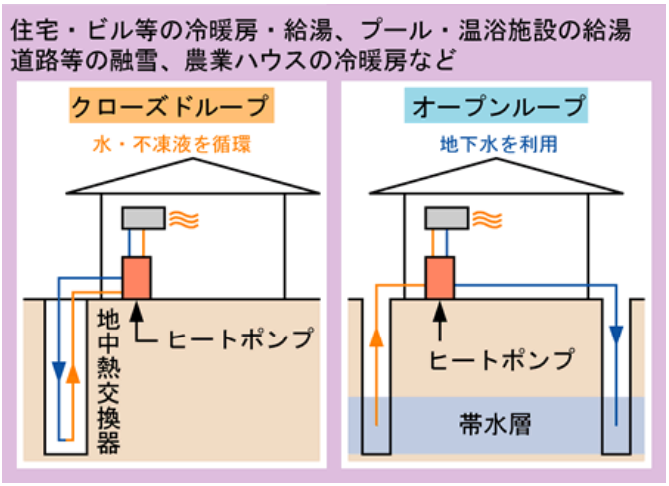
約10mの地中の深さの温度は、年平均気温にほぼ等しいといわれています。一方で、気温は冬と夏で大きく変化します。そこで、冬は外気より高い温度の地中熱を熱源として暖房に使い、夏は外気より低い温度の地中熱を排熱源として冷房に使うことで、効率的に熱エネルギーを利用します。

地中熱利用のヒートポンプシステムは、導入コストが高いこと等の課題がありますが、国の補助金等により全国的に普及が進みつつあり、今後、技術開発により住宅での利用も期待されています。

地中の温度と外気の温度



ヒートポンプシステム



（出典：特定非営利活動法人地中熱利用促進協議会ホームページ）

茅野市内の「エコタウン信州・茅野」では、全国に先駆けて地下水を利用した冷暖房設備を導入しており、太陽光発電を組み合わせてCO2をできるだけ排出しない街づくりを実現しています。

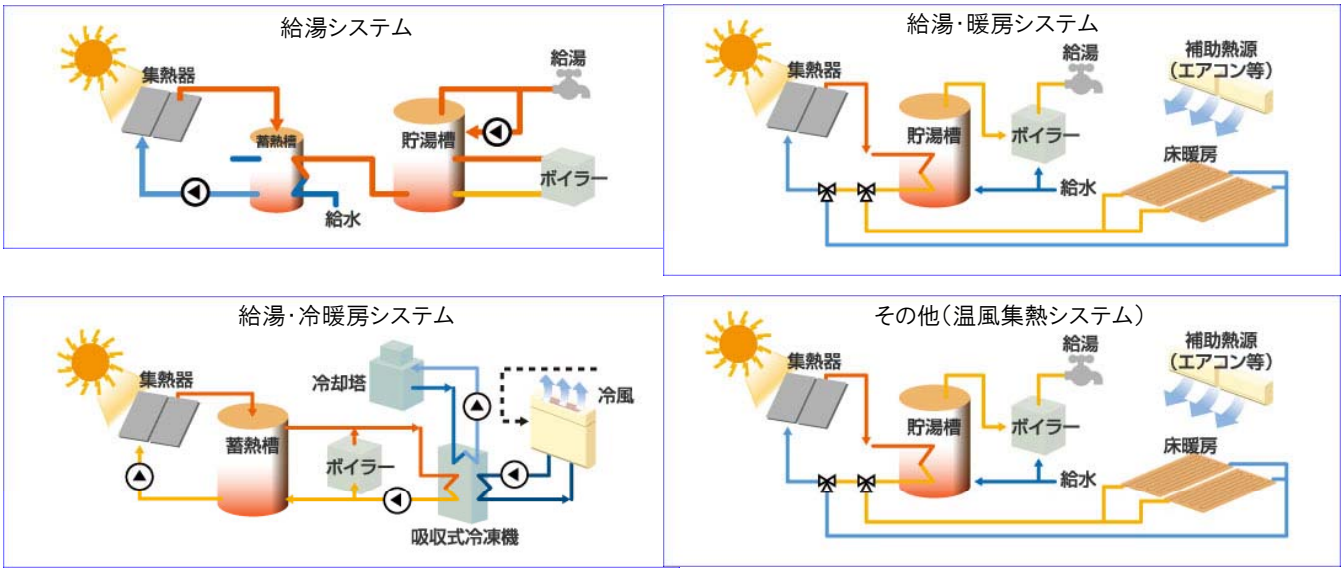
（資料提供：㈱エコタウン信州）

太陽熱利用

太陽エネルギーによる熱利用は、古くは太陽光を室内に取り入れることから始まっていますが、積極的に利用され始めたのは太陽熱を集め温水を作る温水器の登場からとされています。現在では、様々な機器やシステムが開発され、用途も給湯に加え暖房や冷房にまで広がっています。

太陽熱利用機器は、エネルギー変換効率が高く、新エネルギーの中でも設備費用が比較的安価で費用対効果の面でも有効とされており、近年の地球環境問題への関心の高まりにより、さらなる普及拡大が期待されています。

様々な太陽熱利用システムの事例

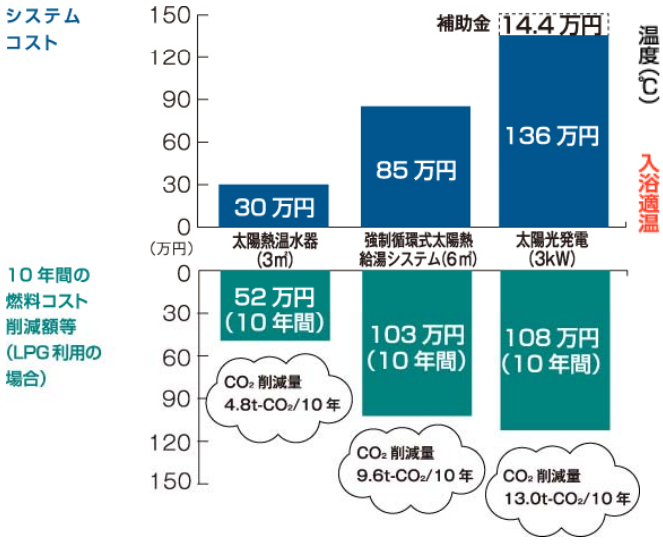


（出典：資源エネルギー庁ホームページ）

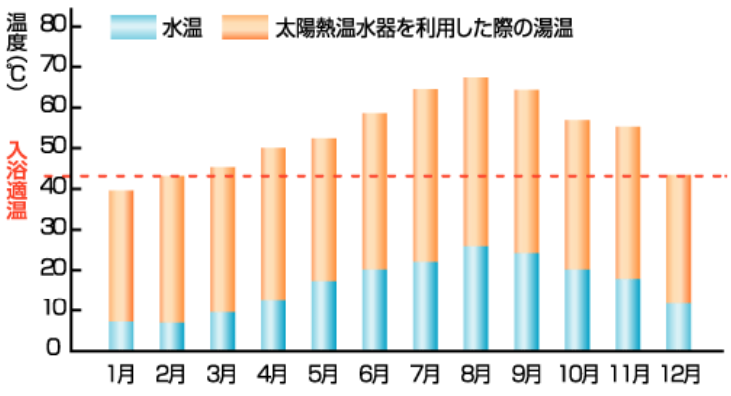
（一財）新エネルギー財団によれば、太陽熱を使えば晴天時には約60℃の温水が得られるとされています。冬、追焚が必要な時でも冷たい水から温水を作るよりは燃料が少なくて済むことになります。

ただし、リフォームで太陽熱温水器等を導入する場合は、重量に対する強度等を事前にチェックする必要がありますので、専門事業者に相談することをおすすめします。

太陽熱利用と太陽光発電の違い



太陽熱温水器の月別平均湯温（東京）



（左図出典：資源エネルギー庁ホームページ）
（右図出典：一般財団法人新エネルギー財団ホームページ）

太陽光発電

平成26年度の再生可能エネルギー買取価格のうち、住宅用太陽光（10kW未満）は、37円/kWhで買取期間は10年です。平成25年度より1円安くなりました。平成27年度については、中部電力管内は33円になります。今後も太陽光発電パネルの設置費用が低価格化していくと見込まれるため、この買取価格も下がると見込まれます。なお、国の住宅用太陽光発電補助金は2014年度から廃止されました。

平成25年度住宅用太陽光発電補助金における設備容量・平均価格

	H25.4～6		H25.7～9		H25.10～12		H26.1～3	
	新築	既存	新築	既存	新築	既存	新築	既存
平均設備容量(kW)	4.21	4.77	4.17	4.81	4.13	4.83	4.16	4.84
平均価格(千円/kW)	403	449	394	432	385	419	378	414

（出典：一般社団法人太陽光発電協会太陽光発電普及拡大センター）

茅野市では、自然エネルギーの導入を図り、地球温暖化対策を推進するため、一般住宅用の太陽光発電システムの設置に対して補助金を交付してきました。

平成15年度から平成24年度までの補助件数は、1,160件で、総出力累計は4,772kWです。二酸化炭素の削減量は推計で、5,992ｔ-co2になります。また、補助金とは別に市の公共施設に設置した太陽光発電設置件数は9件で、総出力は184kWとなり、二酸化炭素の削減量は設置してからの推計で、218ｔ-co2になります。

薪ストーブ、ペレットストーブ等

薪やペレットなどの木材は、森林の適切な管理によって再生産できることから、エネルギー源として持続的に利用することができます。また、木材を化石燃料の代わりに利用することは、化石燃料に由来する二酸化炭素の排出を抑制することにつながります。最近では自然志向の高まりや化石燃料の高騰などを背景に、薪ストーブ・ペレットストーブ等の利用が進んでいます。

薪ストーブやペレットストーブ等の導入に当たっては、継続的な燃料確保や安全性、近隣への煙の影響等を総合的に考慮する必要がありますので、専門の事業者に相談して自らのライフスタイルにあったものを選択し、適切に利用することが求められます。

（上図出典：茅野市自然エネルギーマップ）

＜コラム：昔ながらの暖房と災害対策について＞

薪ストーブや昔ながらのだるまストーブ、豆炭等を利用した暖房器具は、例えば大規模災害や冬の豪雪時、あるいはその複合災害において商用電源や灯油・ガソリンなどの化石燃料の供給が止まった場合でも、各家庭単位の備蓄でしばらくは熱源を確保することができます。日頃から防災意識を高く持ち、昔からの知恵を活かしつつ、予備の電源や熱源の確保、それを見込んだ機器・設備の導入、または長期保存が可能な飲食料の備蓄などを各家庭でも計画的に実施することが望まれます。

④ごみの適切な処理

茅野市で処理している可燃物、資源物、粗大ごみ、不燃ごみの推移を見ると、近年人口が減少しているにもかかわらず、可燃物ごみは増加しています。現在、茅野市を含む諏訪南行政事務組合では、域内の処分場を延命するために、焼却灰などの最終処分を県外の事業者に委託し、県外に運搬して処理しています。可燃物、不燃ごみの削減は、環境への配慮のみならず、経済的負担の低減にもつながる重要な課題です。買い物の際は使いきれる量を意識するとともに、ごみを適切に分別し、資源物の有効利用に心がけましょう。

ごみ処理状況の推移

	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度
可燃物(トン)	17,612	17,109	17,380	17,668	17,676
資源物(トン)	2,691	2,636	2,619	2,539	2,249
粗大ごみ(トン)	170	139	142	140	143
不燃物(トン)	141	126	125	129	118
世帯数(世帯)	22,546	21,687	21,829	22,029	22,019
人口(人)	57,382	56,391	56,121	56,030	55,679

家庭から出る生ごみの約8割、可燃ごみ全体のうち約5割は水分と言われています。濡れたごみを燃やすには余分なエネルギーが必要です。生ごみの水分を減らすことは地域全体の省エネにつながります。生ごみのたい肥化による減量を推進するため、茅野市では、コンポスターなどの生ごみ処理機器を購入、設置した場合に補助金が受けられますので、ぜひご利用ください。

茅野市　生ごみ　補助金　検索

⑤安全・安心のための基礎知識

水道設備の凍結対策

茅野市の冬は、場所により氷点下15から20度くらいまで気温が下がるため、水道が凍らないように対策が必要です。

凍結防止帯は、水道管の地上に出ている部分や浅い地中の部分に巻いてあり、通電することによって管を暖めて凍結を防止するものです。ほとんどの建物の水道管に凍結防止帯が巻いてありますので、気温が氷点下になる季節になったら早めにプラグをコンセントに差し込むとともに、適切に稼働しているか定期的に確認をしてください。

また、停電等により凍結防止帯が作動しないときや、長期間家を留守にするため、凍結防止帯の電気料を節約したいときなどは、不凍栓のバルブを閉めることにより水道管内の水を抜くことができます。その詳細や水道を凍結させてしまった場合などの対応は、市のホームページをご覧ください。

不凍栓（水抜きバルブ）と凍結防止帯

茅野市　水道　冬　検索

標高の高い地域での石油ストーブ使用の危険性

家庭用石油ファンヒーターは、メーカーの取扱説明書に従って、適切に使用する必要があります。酸素濃度が薄いため燃焼状態が不安定になることから、標高1,000m以上の高地での使用を禁止している機種がありますので、ご注意ください。

廃棄物の野焼きの禁止

「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により、下記の例外を除いて廃棄物（ごみ類）の野外焼却（野焼き）は禁止されています。地面に穴を掘っての焼却、ドラム缶による焼却などは「野焼き」と同じです。付近の住民の方への迷惑、有害物質の発生の原因にもなり、悪質な違反の場合は罰則が科せられますので、「野焼き」は絶対にやめましょう。野焼きの詳細は、市のホームページをご確認ください。

茅野市　野焼き　禁止　検索

（例外事項）
・廃棄物処理基準に従って行う廃棄物の焼却
・病害虫が付着した木の枝の焼却など
・河川管理者が行う伐採した草木の焼却など
・災害の予防や復旧等のために必要なもの
・どんど焼き、キャンプファイヤーなど地域の行事における焼却など
・田畑でのワラの焼却など、農業などのためにやむを得ないものとして行われるもの
・庭先での落ち葉たきなど日常生活を営むための軽微なもの

※例外として認められる焼却をする場合であっても、次のことを守りましょう。
・煙の量や臭いが近所の迷惑にならない程度の少量にとどめてください。
・風向きや強さ、時間帯を考慮してください。
・煙の発生量を抑えるため、草や落ち葉、剪定枝等の植物は、よく乾燥させてください。
・ご近所にひと声かけてください。
・１回のたき火の時間を短時間にとどめてください。

※家庭の庭から出た草木は焼却しないで、なるべく土に還しましょう。また「もえるごみ」としても処分できます。よく乾燥させて、指定袋（可燃ごみ）に入れて、ごみステーションへ出しましょう。

※農業用ビニール類、タイヤなどの廃棄物の焼却は、厳しく禁止されています。

除雪について

市道の除雪は、積雪が10cm以上になり交通に支障がある場合に、各集落を結ぶような幹線道路について、業者に委託して機械で除雪しています。作業は通勤・通学並びにバスの運行に間に合うよう実施していますが、多額の経費を要することから、市道の全ての路線を除雪することはできない状況です。区・自治会内の道路については、協力し合って除雪していただくよう、地元の皆さんにお願いしています。また、各区長・自治会長の方に凍結防止剤を無料で配布して、路面の凍結防止にご協力をいただいています。

〇道路や水路に雪を出さない
除雪した道路に雪を出すことは、交通の妨げになることはもちろん、交通事故のもとにもなります。また、つまった雪の凍結により河川の氾濫や住宅の浸水等の原因にもなりますので、水路には絶対に雪を捨てないでください。

〇路上駐車は除雪の妨げになります
道路に１台でも駐車してあると、除雪作業が遅れ、その周辺の除雪ができないことや、除雪車が接触することもありますので、ご注意ください。

〇歩道や各戸出入口等の除雪にご協力を
除雪は、通勤・通学で道路が混雑する時間帯の前に、短時間で作業を終わらせることが求められますので、除雪車が玄関や車庫の前などに雪を寄せていくことがありますが、ご理解とご協力をお願いします。

〇消火栓周辺の除雪にご協力を
急な降雪などで、消火栓が雪で埋まってしまうことがあります。消防団や消防署員で確認をしていますが、除雪しきれない場合もあります。家の近くに消火栓がありましたら、除雪をしていただきますようお願いします。

“　く　ら　し　”　づ　く　り

①豊かな自然環境下での健康づくり

ウォーキングマップ

　からだ・こころ・すこやかプラン（茅野市健康づくり計画）の運動部会では、市民の皆さんが手軽に運動に親しめるよう、各地区のウォーキングマップを作成しています。現在、7つのマップがありますので、ぜひご活用ください。

運動公園周辺	2km、3km、4kmの3コースがあります。
永明寺山遊歩道周辺	全長約4kmコースがあります。
縄文尖石風除けの松散策路	6kmのコースです。
多留姫の滝周辺	2.5kmの2コースがあります。
金沢地区周辺	1.2km、3.3km、5kmの3コースがあります。
玉川御柱街道周辺	3.8km、6km、9.3kmの3コースがあります。
米沢大清水	5kmと、3kmが2コースの3コースがあります。
国宝「土偶」（仮面の女神） 湖東ウォーキングコース	4kmコースです。

茅野市　ウォーキングマップ　検索

初心者をはじめとする「市民１スポーツ」の振興

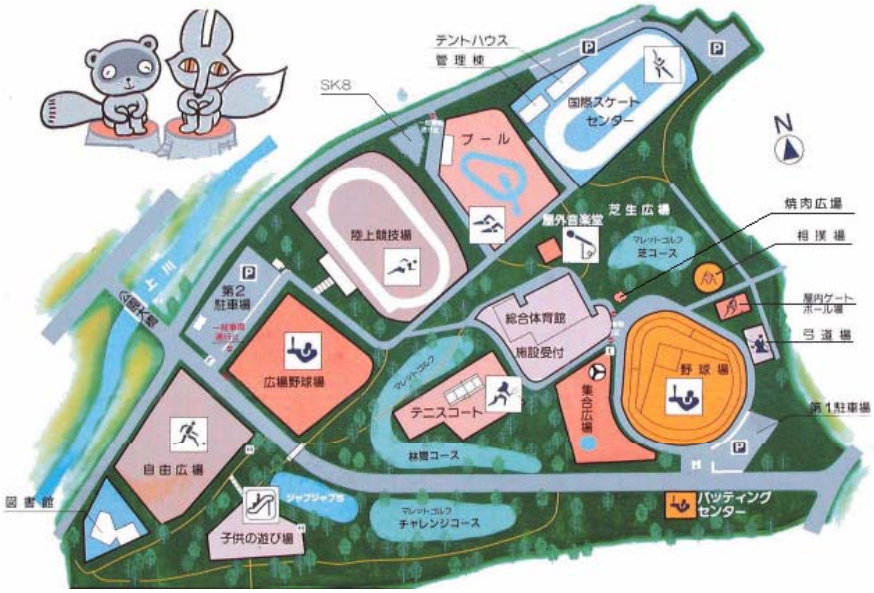
　茅野市では、生涯を通しての楽しみや、健康の維持増進を目的とした「生涯スポーツ」の取り組みとして、市民１スポーツを目指し、各種スポーツ教室を開催しています。

　教室の内容としては、近年の子供の体力低下などの現状に対応するため、「幼児トリム教室」、「小学生エンジョイスポーツ教室」、大人から子供まで誰でも気軽に楽しめる「生涯スポーツ健康講座」を開催しています。また、各地区では「コミュニティスポーツ教室」も開催されています。その他、茅野市では「八ヶ岳縄文の里マラソン大会」や各種スポーツ大会が行われますので、詳しくは市のホームページをご覧ください。

茅野市　スポーツ　生涯学習　検索

茅野市運動公園

　茅野市運動公園は、35ヘクタールという広さを誇り、園内には総合体育館、野球場、陸上競技場、自由広場、プールのほか、相撲場、スケート場（夏季はゴルフ練習場）、SK8、野外音楽堂など、他地域にはない競技場が整備されています。また、市街地に隣接しながらも自然が残り、散策にも適しています。運が良ければ散策や、スポーツの途中で、ホンドリスに出会えるかもしれません。



茅野市運動公園　検索

②冷涼な気候下での野菜づくり・料理づくり

市 民 農 園

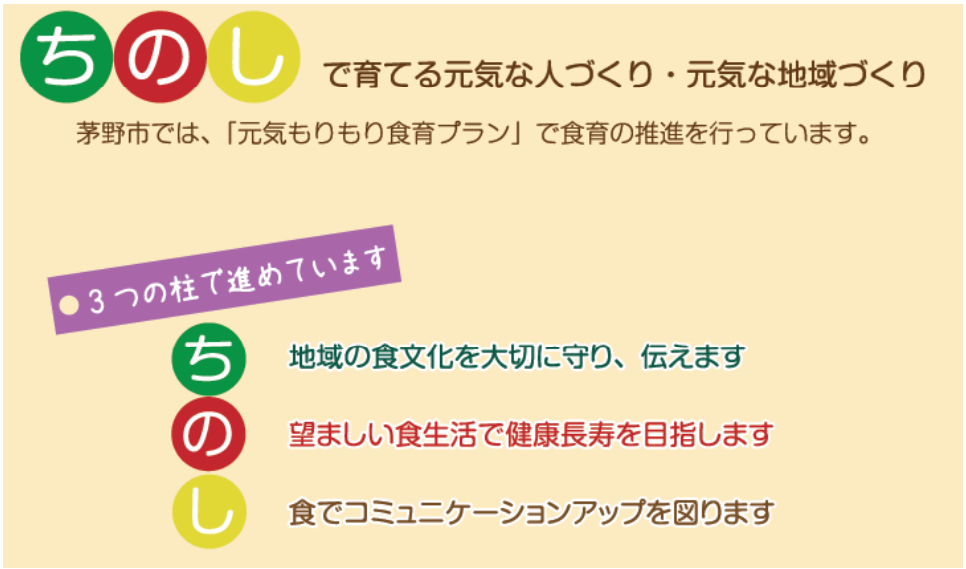
茅野市では多様な農業者の支援策の一つとして、市内の遊休農地を利用した市民対象の家庭菜園的農地の貸付事業（農業を体験できる場の創設・提供）を行っています。市が所有者から農地を借り受け、開設者となる「農園主」に貸付け、利用者が農園主と契約を結んでの使用となります。

市内在住者を対象に募集を行い、1区画は100㎡で、利用期間は4月から11月末日までとし、利用料は１区画5,000円です。契約は１年毎ですが同じ区画を最長3年まで利用出来ます。詳細は、担当課までお問い合わせください。

市民農園のお問合せ先
産業経済部 農林課 農業支援センター　〒391-8501 茅野市塚原二丁目6番1号
TEL：0266-72-2101（内線404）　FAX：0266-72-4255　Email：norin@city.chino.lg.jp

「元気もりもり食育の日」「元気もりもりレシピ集」

茅野市では、市民の皆さまが食に関心を持ち、食について考えるきっかけとしていただくことを願い、毎月19日を『元気もりもり食育の日』とし、食育を推進しています。『元気もりもり食育の日』には、「ち」「の」「し」の目標が市民に届き、どれか一つでも意識が向くきっかけにしていただけるようにPRしています。



茅野市では、地域の産物の野菜を利用したおすすめレシピやおいしく手軽に作れる朝食レシピ、お弁当レシピを市民の皆さん、市内に勤務されている皆さんから応募いただきました。「元気もりもりレシピ集」としてまとめています。ぜひ日々の料理にお役立てください。

茅野市元気もりもりレシピ集　検索

③縄文遺跡や伝統文化に触れ、今を楽しむ

縄文プロジェクト

茅野市の魅力、それは“雄大な自然　八ヶ岳の眺望　明るい空気…”、そして　その自然に育まれた類稀なる縄文文化。「縄文」の価値を考古学の世界だけにとどめず、私達の生活の中で普遍性を持たせる取り組み、茅野市の「宝」を磨き　育てる取り組み、それが「縄文プロジェクト」です。

茅野市　縄文プロジェクト　検索

茅野市縄文ふるさと応援団

茅野市のイメージアップのため、「茅野市縄文ふるさと応援団」を設置しています。

茅野市のＰＲに意欲のある方に、茅野市の「営業マン」として個々の生活の中で負担にならないように、茅野市のＰＲ活動をしていただきます。市民だけでなく、市外の方や法人もご登録いただけます。活動内容や活動方法は、社会常識の範囲であれば、自由です。詳しくは、市のホームページをご覧ください。

縄文ふるさと応援団ロゴマーク

茅野市　縄文ふるさと応援団　検索

御柱祭り等の祭り

茅野市には、代々受け継がれてきた文化を直に体感できる貴重な祭りが数多くあります。祭りは、人々の心をつなげ、まち全体を情熱の炎で包み込む。未来へと残すべき大切な無形遺産です。

〇御柱（おんばしら）祭

日本三大奇祭の一つとして7年に一度行われ、全国から注目を集める諏訪大社御柱祭。社の造営を省略したものとされており、モミの大神木を山から曳行し、木落しから川越え、建御柱と続くダイナミックな様子は、茅野市を含む諏訪地方全体を熱狂の渦に巻き込みます。八ケ岳にまで響かんばかりの木遣りの調べ、地元の誇りをかけて神木を曳く氏子たちの躍動感が、祭りの醍醐味を堪能させてくれます。次回は2016年となります。

〇 市民祭「茅野どんばん」

市民同士が触れ合う市民祭として親しまれている「茅野どんばん」。夜中のクライマックスまで、市街地を踊って回る市民達の活気がはじけます。

〇茅野市5000年尖石縄文まつり

尖石縄文考古館の新築にあわせて企画されたもので、毎年秋になると、開催に向けて市全体が賑やかな空気に包まれます。市民が一丸となってふるさと5000年の栄盛を祝う一大フェスティバルです。

④地域活動で暮らしを充実

公民館、公民館活動

茅野市公民館では地域における課題、市民の方々の学習要求を的確に把握して、継続的、または計画的に教室や講座などの学習機会を企画し実施しています。地域の皆さんにとって身近な地区公民館、分館が地域における生涯学習の拠点として地域に根ざした公民館活動を進めていくお手伝いをします。

＜公民館講座：受講生を募集しています＞

茅野市公民館では、市民の方の学習要求に応えるため、 また地域の課題や生活課題について関心を持ってもらうために、公民館講座を開講しています。

＜社会教育関係団体：会員を募集しています＞

現在、茅野市文化センターや家庭教育センター・各地区コミュニティセンターなどで活動しているサークルや団体は約400あります。その中で新規会員を募集しているサークルや団体等が、市のホームページに掲載されています。活動内容や入会方法などの詳細につきましては、直接各団体までお問い合わせください。

＜茅野市芸術祭＞

茅野市公民館では、生涯にわたって学び続ける市民の皆様の1年間の学習活動の成果を発表する場として、毎年秋に茅野市芸術祭を開催しています。合唱や楽器演奏といった音楽関係団体の発表の場として市民音楽祭を、伝統舞踊やダンス、木遣りなどの芸能関係団体の発表の場として市民芸能祭を、書道や絵画、陶芸などの芸術関係団体の発表の場としての作品展を開催しています。

公民館講座、社会教育関係団体、茅野市芸術祭、その他生涯学習の各種講座やイベント情報の詳細は、市のホームページをご覧ください。

茅野市　生涯学習　スポーツ　検索

ボランティア・市民活動をやってみたい、頼みたい

「誰もが安心して心豊かに暮らしたい」という私たちの願いを叶えるための一つとして『ボランティア・市民活動』があります。茅野市社会福祉協議会茅野市ボランティア・市民活動センターでは、ボランティア・市民活動の推進、支援を行っています。

これからボランティア活動をしてみたい方、ちょっと手助けや相談したいと思っている方は、茅野市ボランティア・市民活動センターまでお気軽にご相談ください。現在、127団体（約4200人）がボランティアグループとして登録されています。

＜お問合せ先＞
社会福祉法人茅野市社会福祉協議会 茅野市ボランティア・市民活動センター
〒391-0002　長野県茅野市塚原2丁目5番45号茅野市総合福祉センター内
電話 (0266)73-4431　FAX (0266)73-8030　メール support@sharara.or.jp

茅野市　ボランティア　検索

茅野市どっとネット

茅野市どっとネットは、蓼科高原の観光都市「茅野市」に関する情報がまるごと詰まった地域コミュニティサイトです。単なるリンクだけのサイトではなく、地域のみなさんが、だれでも簡単にこのサイトを通じて情報を発信しあい、必要な情報を受信することができるインターネット上のコミュニティです。ご利用にあたって情報掲載料などの費用負担は一切不要となっています。

（出典：茅野市どっとネットホームページ）

茅野市どっとネット　検索

2012年に関東から移住　40代　男性

住んでいるところは、エコーライン近くの八ヶ岳寄りの場所です。 標高は1100mを超えていますので、茅野市街地との標高差は300mほどあり、環境や気候も少し違います。 “高原都市”茅野を実感できる場所です。 都会に比べればもちろん、茅野市街地と比べても不便な場所ではありますが、市街地まで車でわずか15分ですので、日用品・食品などの買い物に困ることはありません。 このわずかな距離の違いで全く違った環境を手に入れることが出来る大変魅力的な場所です。

またこの辺りは八ヶ岳の裾野であるため、地盤が固く、地震に強いところと言われています。家を建てる際にも地盤改良は不要でした。 反面、凍結対策のため基礎を深く作ることと断熱はしっかりと行うことが重要です。 冬は－20℃近くになる日もあり非常に寒いですが、薪ストーブで暖をとる生活は心も体もやさしい暖かさに包まれます。 積雪はあまり多くなく、自宅周辺の雪かきは必要ですが、屋根の雪下ろしまでですることはないようです。 これは雪に慣れない移住者にとっては助かる点です。

夏は、気温が上がっても湿度が低いので快適に過ごせています。庭では小さな畑を作り、収穫した野菜をおいしく食べています。 畑の野菜を食べてしまう野生のタヌキ、シカなどには注意が必要です。

また、一年を通して星がとてもきれいに見えます。 星座がはっきりわかったり、流れ星が見えたり、ゆっくりと夜空を見上げることが多くなりました。 ここでは、スキーや登山やトレッキングなどのスポーツも楽しめますが、散歩をしているだけでも十分楽しめます。 都会に住んでいた時のように「必要以上の情報」や「喧騒」に溺れない生き方ができるようになり、期待通りの充実かつ、ゆったりした生活が送れています。 ここに移住してきて満足度は120%です。

2009年に三重県から移住　50代　男性

移住前は多忙な仕事の合間に、趣味の登山のため、よく山に出かけました。山登りはきついですが、帰ってくるとなぜか体がリフレッシュしています。両親が他界し、子どもたちが独立したことをきっかけに「いずれは山の麓に住んで自然を感じて暮らしたい」という憧れを叶えるために、不便でも良いから、山に近くて静かなところを希望し、八ヶ岳の麓に移住しました。

移住して、ここをアウトドアの拠点しようと手作りのログハウスを建て、2012年にキャンプ場を開設しました。ピザ作り教室や自然塾などの体験も通じてお客様に豊かな自然の魅力を発信しています。

春は田植えの季節、田んぼに張った水に移る八ヶ岳が素敵です。またフキノトウやウドなど美味しい山菜が採れる時期でもあります。

夏は稲穂や山の木々が青々しい季節です。仲間と登山をしたり、諏訪湖でカヌー教室を開いたりと楽しい季節です。

秋は黄金に輝く稲穂や紅葉が非常に美しい季節でもあり、イベントの季節でもあります。縄文まつりや縄文マラソンなど多くの人々がこの地に集います。

冬は非常に寒いですが、外に出ると雪の上にきつねの足跡や鳥が羽ばたいた痕跡などを見ることができ、貴重な発見ができます。また、車山のスノーシュー体験やスキーなど冬ならではのレジャーも充実しています。

うちのキャンプ場は、豊かな自然環境を利用して、そこに集まる人々に自然とのふれあいプログラムを提供することを目的とし、活動してきました。その結果キャンプ場を利用してくれた会員のリピート率は44%と嬉しい結果になりました。これからもこの地の自然豊かな魅力を多くの方に伝えていきたいと思います。

2000年に大阪から移住　40代　女性

大阪から全く環境の違う長野県に移住してきて、多くの違いを感じました。まず、ここの野菜、空気、水が本当にきれいで美味しいことです。

当時小学生の娘がいたのですが、大阪では衛生面から学校の水道水を飲むことができず、水筒を持っていくことが当たり前でした。しかし、ここでは安心で美味しい水が水道から出ることは当たり前で、水筒を持たないことに驚きました。

また、娘は軽度ですが、喘息持ちでした。ここに来てからは、だんだんと症状が出なくなり、気付いたら体育の授業が大好きな活発な娘になっていました。ここの空気は本当にきれいだと実感しました。

また、売っている野菜は珍しいものや大きいものなど見たことがないものがたくさんあり、買い物へ行くことも新鮮でした。ここにきて初めて食べたのですが、生でも食べられるトウモロコシは、すっごく甘くて今では家族みんなのお気に入りです。

夏になると、関西の友人一家がわざわざ遊びにきてくれます。涼しいし、景色は良いし本当に良いところだと気に入ってくれ、毎年のように来てくれるようになり、トレッキングをしたり、釣りをしたり、バーベキューをしたりと楽しい夏休みを過ごしています。

一方で、厳しいこともありました。気温が0℃を下回ることがない大阪に比べて、ここの冬はマイナス10℃以下なんて日も・・・。水道管が凍結して破裂したこともありました。今思うと勉強不足だったのですが、ここまで気候が違うものかと驚きました。しかし、今では慣れたもので、冬の澄んだ空と景色が美しく良い季節だと感じています。また、県外に出るとたいていの冬はへっちゃらです。寒さに強い体になりました。

日々、元気で健康に過ごせるこの環境に感謝しています。